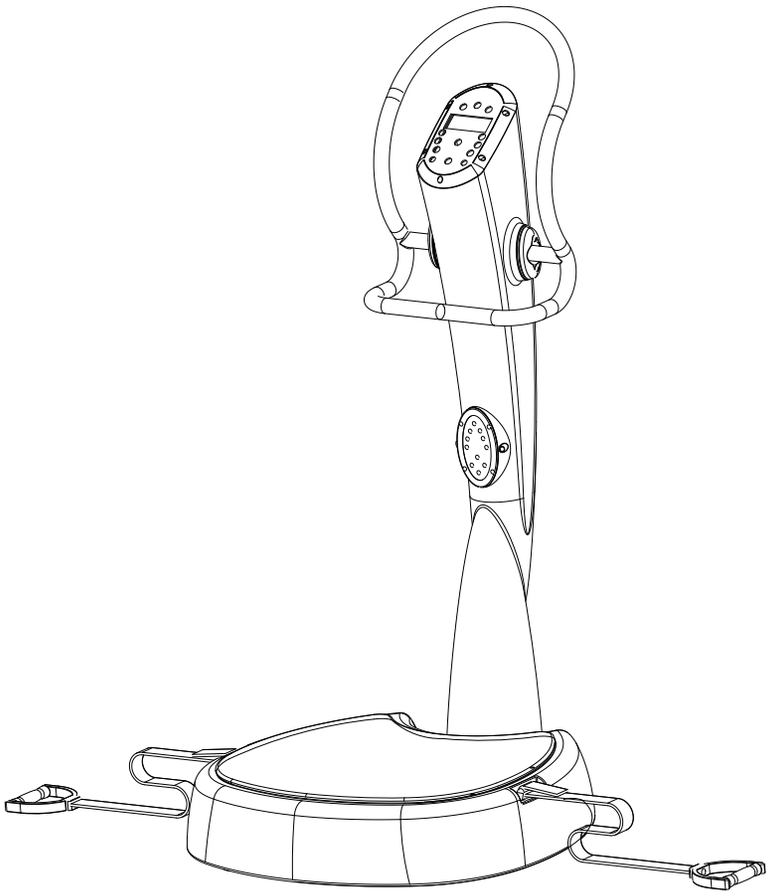


FÜR MODELLE:

V 2000

V 3000

HORIZON FITNESS

VIBRATIONSPLATTE
BEDIENUNGSANLEITUNG

EINLEITUNG

HERZLICHEN GLÜCKWUNSCH und VIELEN DANK, dass Sie sich für den Kauf dieser Horizon Fitness Vibrationsplatte entschieden haben!

Diese Bedienungsanleitung beinhaltet alle wichtigen Informationen zum korrekten Gebrauch der Horizon Fitness Vibrationsplatte (VP). Außerdem werden alle Vorteile des Vibrationstrainings, wie die Platten genutzt werden und die Trainingsmethoden erklärt. Sie bekommen eine Übersicht über das grundlegende Konzept, um besser zu verstehen, wie mechanische Impulse die natürliche Bewegung simulieren und / oder abfangen können. Bitte lesen Sie insbesondere den Abschnitt „Konsolenbedienung“ (Seite 16) und trainieren Sie nach unserem speziellen Trainingsprogramm.

INHALTSVERZEICHNIS

Wichtige Sicherheitsvorkehrungen	4
Die Geschichte des Vibrationstrainings	6
Nutzen und Ziele	7
Produktübersicht	8
Aufbauanleitung	9
Konsole	13
Konsolenbedienung	16
Übungsanleitungen	18
Fehlersuche	32
Wartung	33
Ersatzteillisten und Explosionszeichnungen	34
KONTAKTDATEN	Rückseite

WICHTIGE SICHERHEITSVORKEHRUNGEN

SICHERHEITSHINWEISE BITTE AUFBEWAHREN

Zu Ihrer eigenen und für die Sicherheit anderer, lesen Sie bitte alle folgenden Sicherheitshinweise. Falls Sie diese Hinweise nicht beachten, kann es zu ernsthaften Verletzungen kommen. Da die folgende Liste über Krankheiten und Kontraindikationen eventuell nicht vollständig ist, sollten Sie erst Ihren Arzt aufzusuchen, bevor Sie die Horizon Fitness Vibrationsplatte nutzen. Falls Sie nach dem Durchlesen dieser Bedienungsanleitung Fragen haben sollten, wenden Sie sich bitte an unseren Service. Die Kontaktdaten finden Sie auf der Rückseite dieser Anleitung.

Um die Gefahr von Verbrennungen, Feuer, Stromschlag oder Verletzungen zu verringern:

- Die VP nicht benutzen, wenn sie eines der folgenden Symptome aufweisen: Akute Thrombose, Migräne, Tumore, kardivaskuläre Krankheiten, schwere Diabetes, Epilepsie, akuten Bruch oder Schwangerschaft.
- Es ist nicht empfehlenswert, die VP mit maximal durchgestreckten Gelenken zu benutzen.
- Trainieren Sie gleiche Körperteile nicht mehr als 3 Mal pro Woche.
- Trainieren Sie nicht auf der VP, wenn Sie sich von Operationen wie Hüft- oder Knieersatz erholen.
- Trainieren Sie nicht auf der VP, wenn Ihnen kürzlich eine Spirale, Metallstifte oder –platten eingesetzt wurden.
- Prüfen Sie vor jedem Training, dass alle Muttern und Schrauben an Ihrer VP fest angezogen sind.
- Zum Ausstecken ziehen Sie niemals am Stromkabel sondern nur am Stecker.
- Schalten Sie das Gerät nach Gebrauch am Ein-Aus-Schalter aus.
- VP darf nicht von Kindern genutzt werden.
- Springen Sie nicht auf die VP. Dies könnte sie beschädigen.
- Wenn die VP beschädigt ist, nutzen Sie sie nicht mehr. Ziehen Sie den Stecker und kontaktieren Sie den Service. Ansonsten könnte es zu einem Stromschlag kommen.
- Versuchen Sie nicht, bei Schaden die VP selbst zu reparieren. Informieren Sie stattdessen den Service.
- Bevor Sie die VP reinigen, schalten Sie sie aus und ziehen Sie den Stecker.
- Wenn Sie die VP auf einen Teppich stellen, prüfen Sie, dass die Ventilationsöffnungen nicht verdeckt werden.
- Es darf nie mehr als eine Person gleichzeitig auf der VP trainieren.
- Das Modell V2000 darf nicht von Personen genutzt werden, die schwerer als 120 kg sind. Das Modell V3000 darf nicht von Personen genutzt werden, die schwerer als 150 kg sind.
- Beenden Sie sofort das Training, wenn sie sich unwohl oder schwindelig fühlen. Suchen Sie einen Arzt auf, wenn Sie sich krank fühlen, Schmerzen in Gelenken oder im Körper haben, eine ungewöhnlich hohe Herzfrequenz oder andere ungewöhnliche Symptome haben.
- Halten Sie die VP und besonders alle elektrischen Komponenten trocken. Sie dürfen nicht nass werden.

- Reine Trainingszeit (ohne Pausenzeit) sollte zwischen 5 – 20 Minuten liegen. Die Intervalle während des Trainings betragen 30 bis 120 Sekunden.
- Sie sollten vor, während und nach dem Training ausreichend Wasser zu sich nehmen.
- Das dynamische Training (kleine Streckbewegungen der betroffenen Muskeln während der Vibration) sollte erst nach 10 -15 Trainingseinheiten angewendet werden.
- Dehnen Sie sich nach dem Vibrationstraining für wenigstens 3 Minuten.
- Es ist nicht ratsam, Körperteile wie Bauch, Brust, Kopf oder Rücken auf die VP zu legen. Außerdem wird vorgeschlagen, Sitzposition und Positionen, bei denen die Schwingungen über die Arme auf den Kopf oder den unteren Rücken übertragen werden können, so weit wie möglich zu minimieren.
- Falls Ihre Augen zu zucken oder zu schmerzen beginnen, heben Sie leicht die Fersen ab. So reduzieren Sie die Vibrationsfrequenz.

KINDER

Haustiere und Kinder unter 12 Jahren müssen stets einen Sicherheitsabstand von 3 Meter zu der Vibrationsplatte einhalten.

Kinder unter 12 Jahren dürfen unter keinen Umständen die Vibrationsplatte benutzen.

Kinder über 12 Jahren dürfen die Vibrationsplatte nur unter Aufsicht eines Erwachsenen benutzen.

Es ist unbedingt darauf zu achten, dass die Vibrationsplatte nur in Räumen mit Raumtemperatur benutzt wird. Wurde die Vibrationsplatte kälteren Temperaturen oder großer Feuchtigkeit ausgesetzt, sollte man vor der Benutzung warten, bis sich die VP auf Raumtemperatur erwärmt hat.
Bei Nichtbeachtung dieser Empfehlung kann es zu einem vorzeitigen Ausfall der Geräteelektronik kommen.

DIE GESCHICHTE DES VIBRATIONSTRAININGS

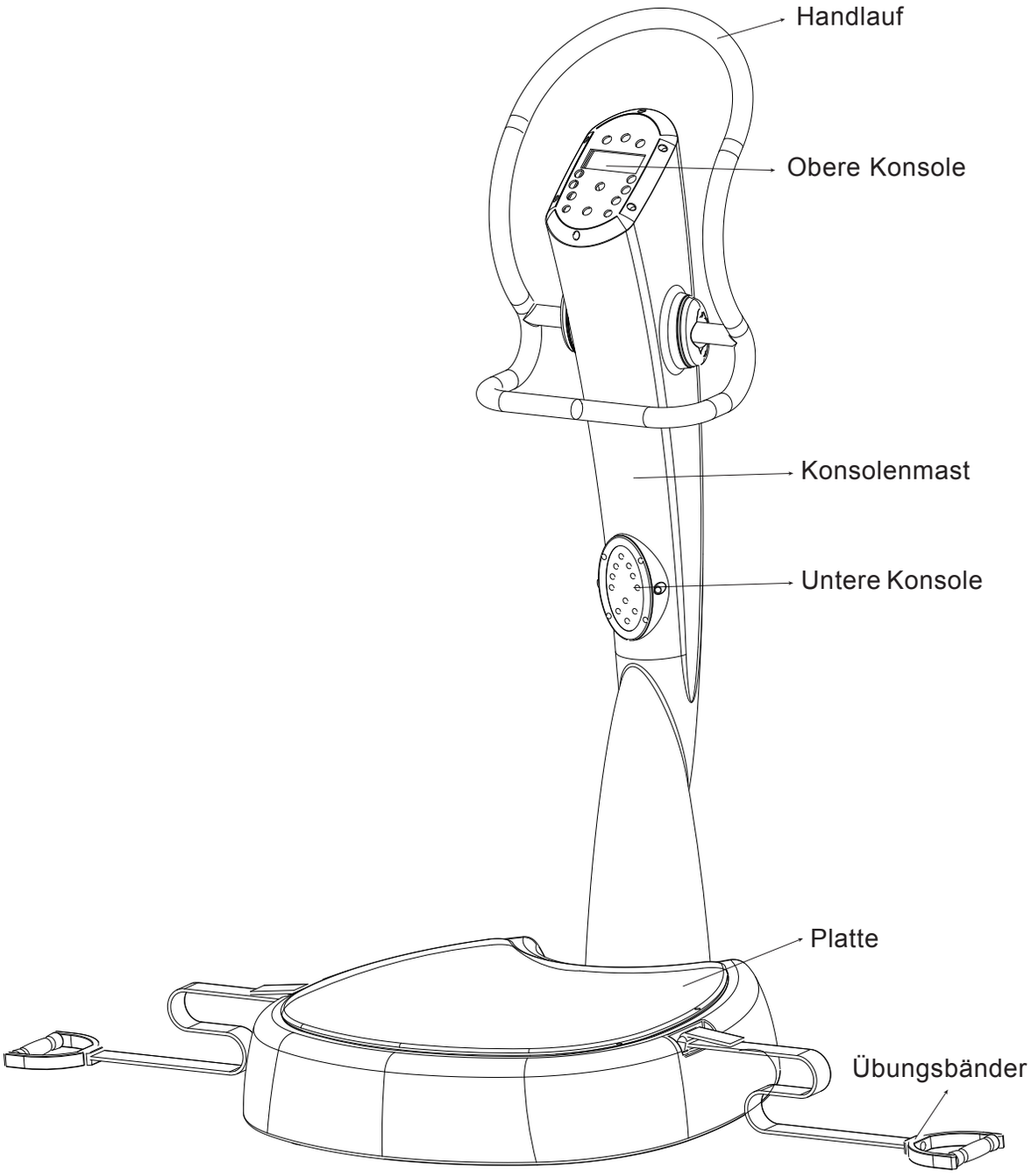
- In der Vergangenheit wurde nur von der Arbeitsmedizin untersucht, welchen Einfluss Vibrationen auf den menschlichen Körper haben.
- In den Sechzigern wurden Vibrationen in der Raumfahrt genutzt, um Problemen wie Knochenrückgang während der langen Weltraumaufenthalte ohne Schwerkraft entgegen zu wirken bzw. zu lösen.
- Carmelo Bosco – ein italienischer Wissenschaftler – ist es zu verdanken, dass gegen Ende des letzten Jahrhunderts, die Auswirkungen von Vibrationen auf sportliche Aktivität untersucht wurden. Er kreierte eine Vibrationsplatte, die noch heute bei der NASA und einigen anderen Sport-Organisationen, sowie nationale und internationale Vereinigungen genutzt wird und integrierte die Vibrationen zu den traditionellen Trainingsmethoden.
- Somit zog auch der Fitnessbereich seine Vorteile aus dem neuen W.B.V. (Whole Body Vibration = Ganzkörpervibration). Die Vibration wurde auf das Fitnesstraining übertragen. Technisch umgesetzt wurde dies mit einer Vibrationsplatte, deren Antrieb vertikale sich wiederholende und gleichmäßige Sinus-Schwingung aufweist.
- Die VP produziert im verstärkten Maße die natürlichen Vibrationen, die beim Gehen oder Rennen im menschlichen Körper auftreten, wenn die Ferse den Boden berührt.
- Der menschliche Körper reagiert auf diese Vibrationen - durch einen Reflex ausgelöste intensive Muskelkontraktionen - bis zu 100 %.

NUTZEN UND ZIELE

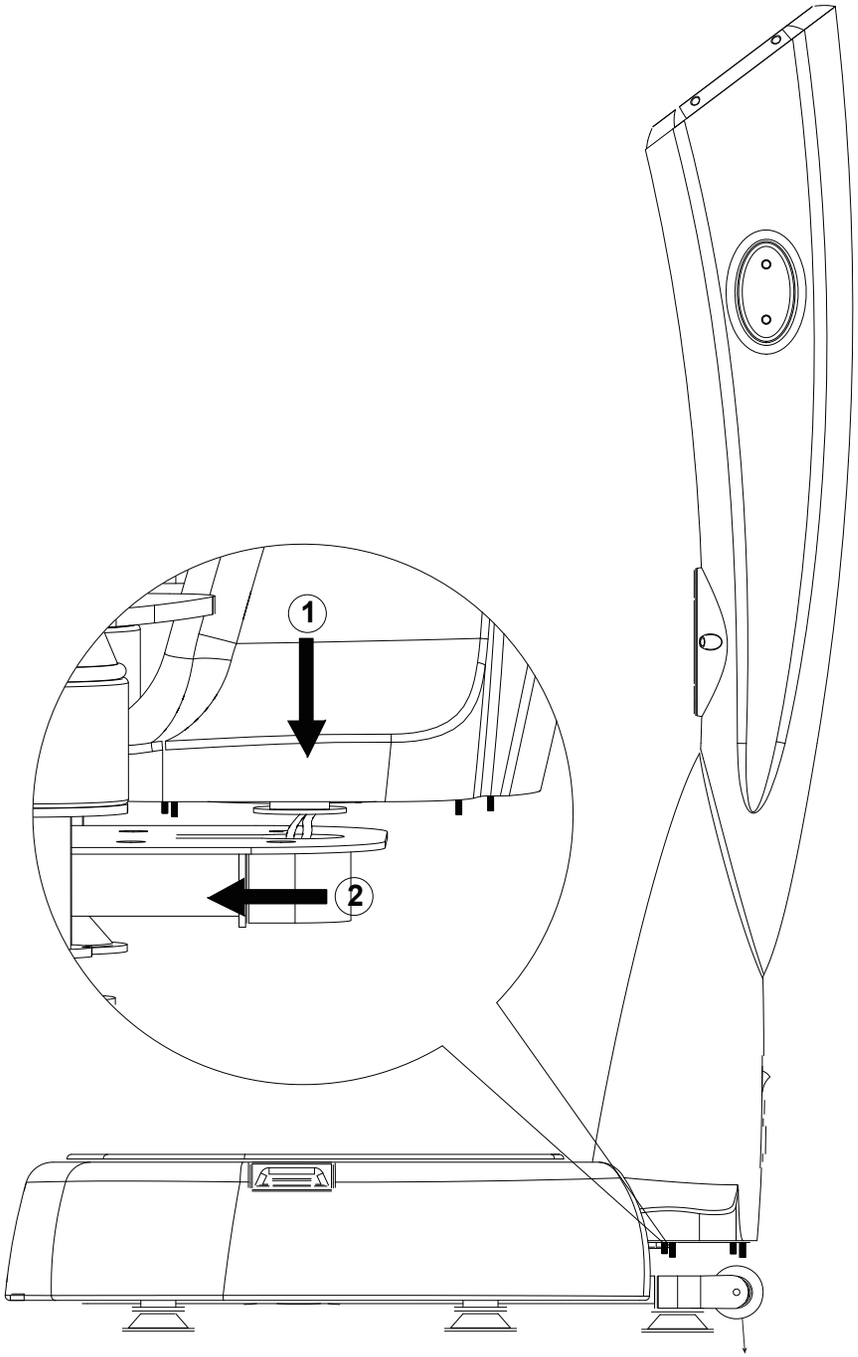
- Die Anspannung durch die Vibrationen erhöht die Muskelkontraktionen um ca. 30 %.
- Die durch Vibration stimulierte Muskulatur erfährt einen Kraftanstieg. Verbesserungen sind in Explosivkraft, Kraft allgemein, Ausdauer und Dehnfähigkeit zu sehen.
- Zusätzlich wird die Hormonproduktion angekurbelt (vor allem Testosterone und Wachstumshormone), Cortisol (Stresshormon) wird reduziert. Die natürliche Produktion von Serotonin, Dopamin und Histamin (Botenstoffe) wird angeregt.
- Reduktion von Muskelverspannungen.
- Verlangsamung des Prozesses von Osteoporose.
- Verlangsamung von Muskelschwund und Hypotonie (zu niedriger Blutdruck).
- Lympfdrainage und Anticellulite-Effekt (Blut erreicht bis zu 50 mal pro Sekunde die Kapillaren).
- Beim Training mit Vibrationsplatten werden abrupte Bewegungen und mögliche Verletzungen, wie sie bei herkömmlichen Trainingsarten vorkommen, vermieden.
- Abnehmen (Körperfett wird reduziert) wird in Kombination mit Diät vereinfacht.
- Effekte von VP wirken vermehrt, wenn Training mit anderen Übungen (Ausdauer oder Kraft, natürlich oder auf einem Fitnessgeräte wie Fahrrad, …) kombiniert wird.

PRODUKTÜBERSICHT

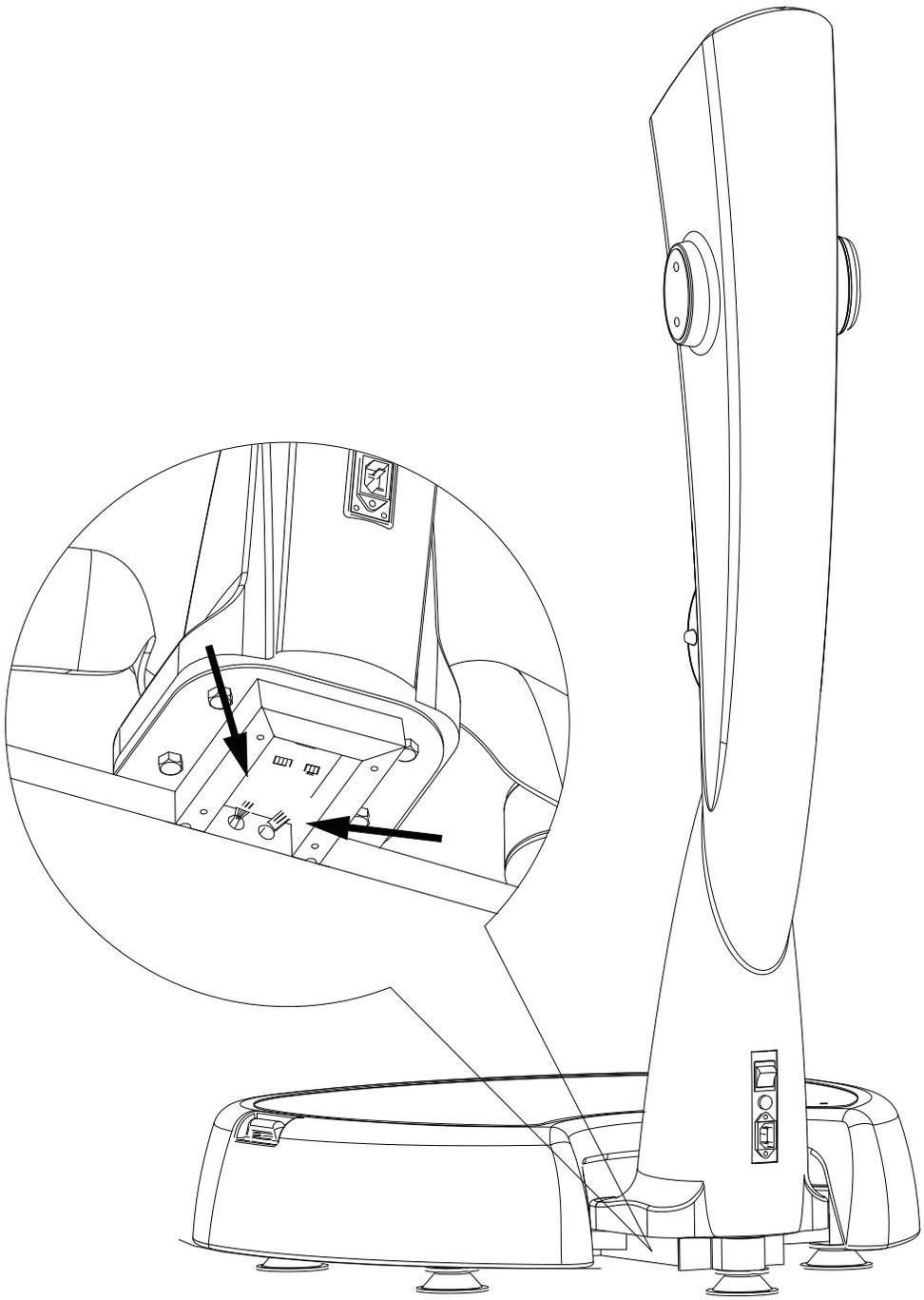
V2000 & V3000

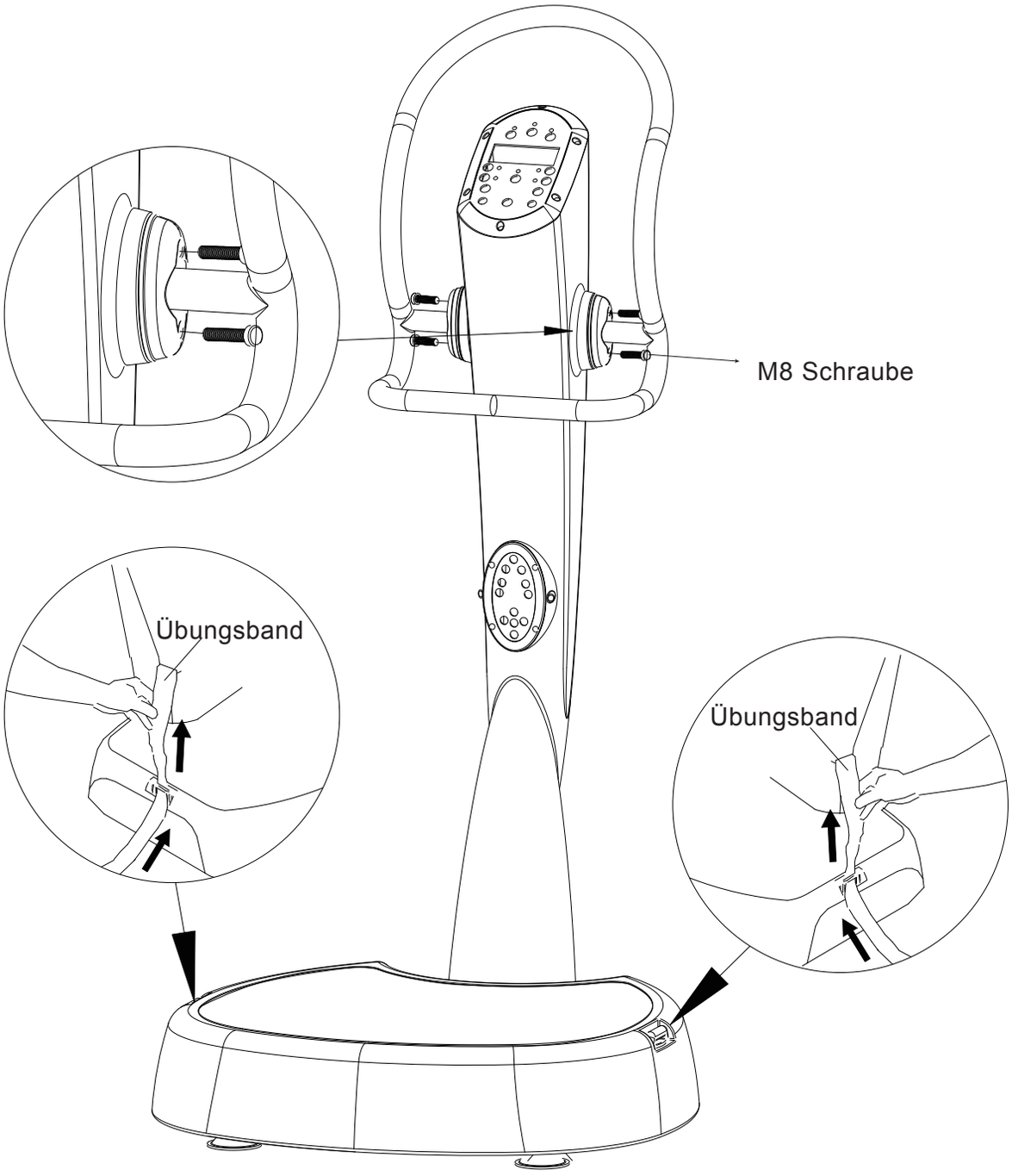


AUFBAUANLEITUNG



AUFBAUANLEITUNG




M8 Schraube
Übungsband
Übungsband

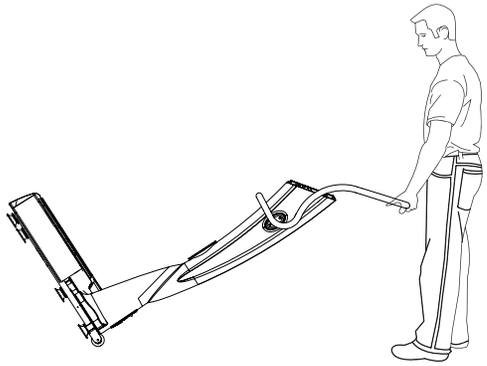
VOR DER BENUTZUNG

STROM

Ihre Vibrationsplatte benötigt Strom. Das Stromkabel muss in die Vibrationsplatte eingesteckt werden. Der Anschluss befindet sich hinten unten am Konsolenmast.

⚠ WARNUNG

Nutzen sie die Vibrationsplatte nicht, wenn das Stromkabel oder der Stecker beschädigt ist.
Vibrationsplatte nicht benutzen, wenn sie nicht vorschriftsmäßig funktioniert.



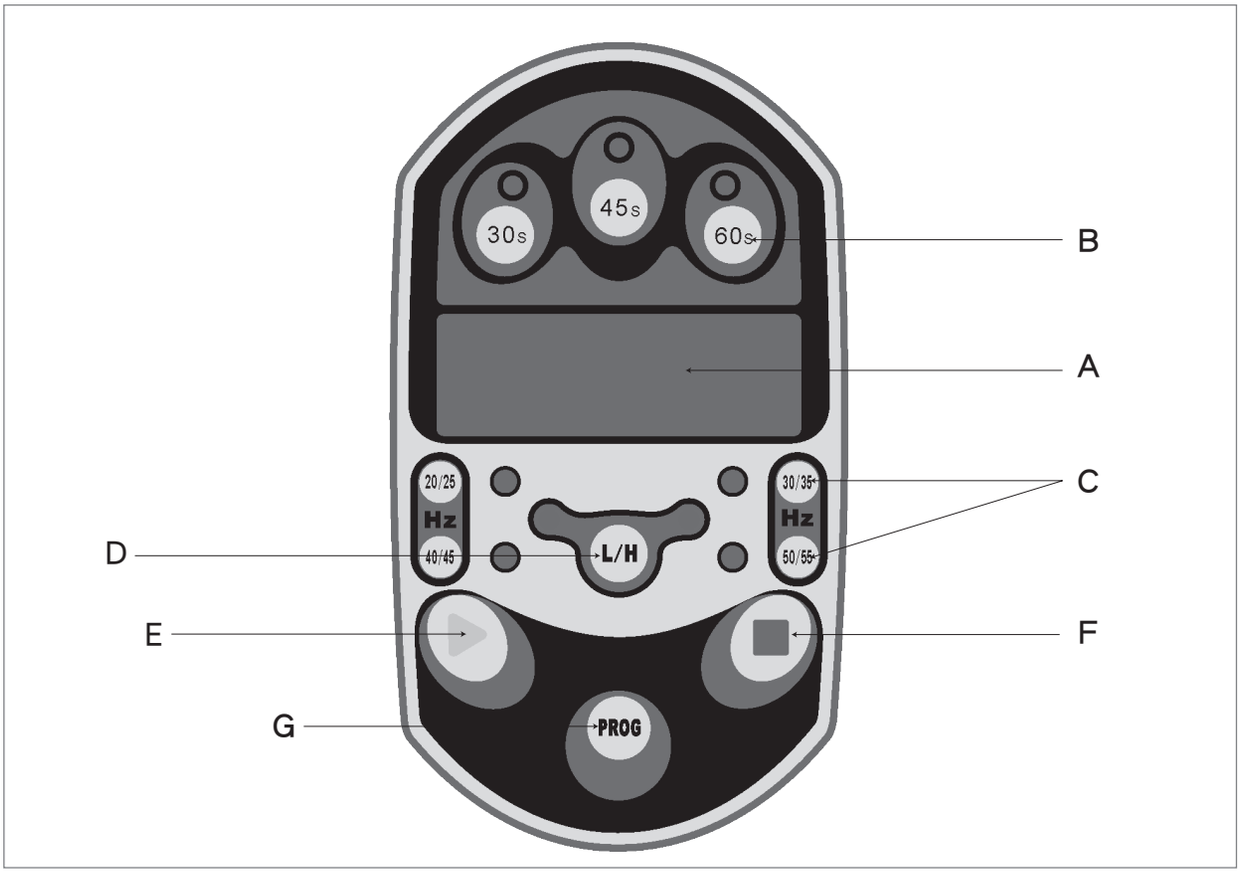
TRANSPORT

Ihre Vibrationsplatte ist mit Transportrollen ausgestattet. Stellen sie vor dem Transport sicher, dass das Stromkabel ausgesteckt ist. Umfassen Sie den Handlauf und kippen Sie das Gerät leicht an, bevor Sie es rollen.

⚠ WARNUNG

Unsere Vibrationsplatten sind aus schwerem Material gebaut und bis zu 150 kg schwer. Seien Sie vorsichtig und holen Sie sich gegebenenfalls Hilfe für den Transport.

V2000 OBERE KONSOLE



Hinweis: Auf der Konsole ist eine durchsichtige Schutzfolie. Bitte entfernen Sie diese vor der ersten Benutzung.

A) ANZEIGEFENSTER: Zeigt Programmauswahl, Zeit, Frequenz, Countdown und Pause

B) 30s, 45s, 60s: Zeit-Direktwahltaste. Drücken Sie eine der Tasten, um die Trainingszeit auszuwählen.

C) 20/25, 30/35, 40/45, 50/55 Hz: Frequenz-Direktwahltaste. Drücken Sie eine der Tasten um eine Frequenz auszuwählen. Drücken Sie diese Taste erneut, wählen Sie die zweite Frequenz aus. Zum Beispiel:
Drücken Sie die Taste 20/25 Hz einmal, wird 20 Hz ausgewählt. Drücken Sie die Taste ein zweites Mal, ist 25 Hz ausgewählt.

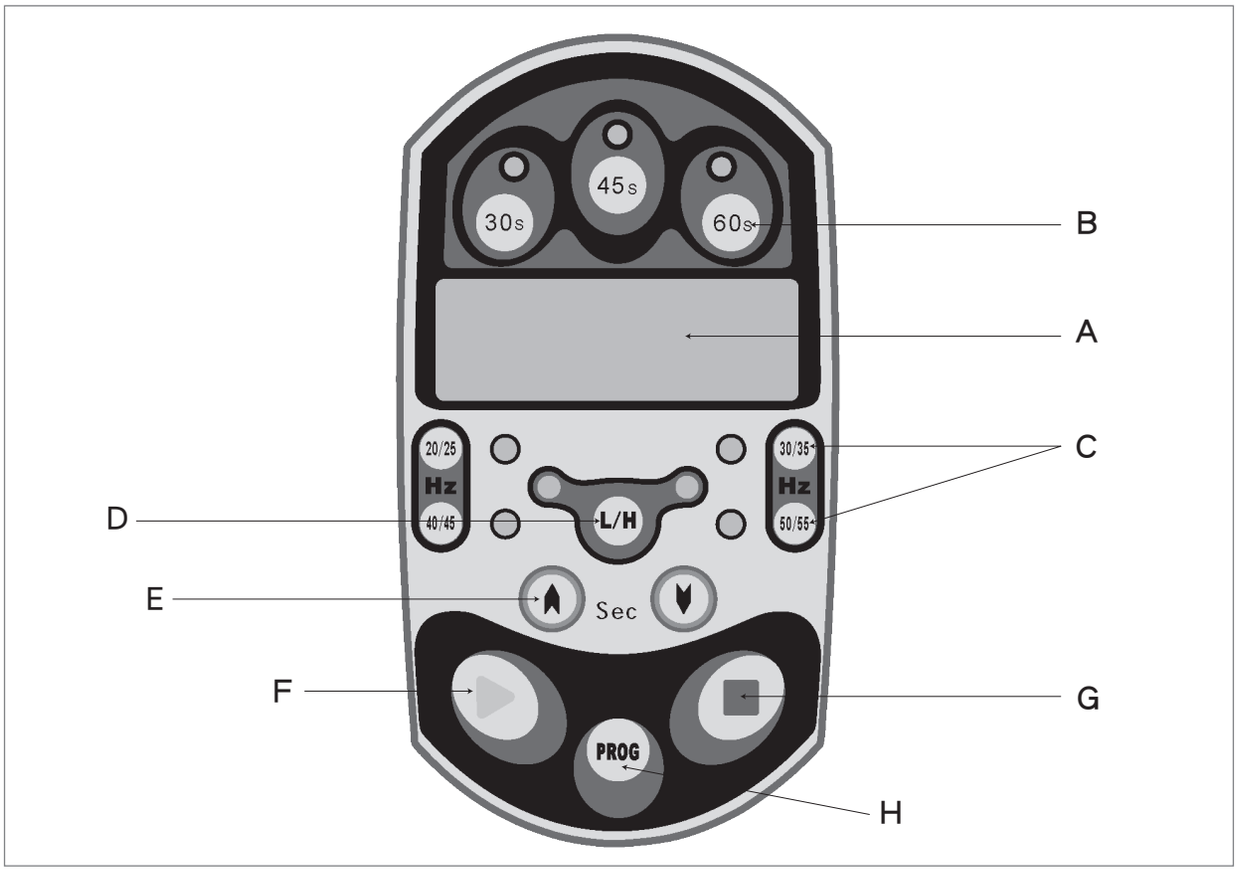
D) L/H-TASTE: Drücken Sie diese Taste, um zwischen niedriger (L-low) und hoher (H-high) Amplitude zu wählen.

E) START-TASTE: Drücken Sie Start, um mit dem Training zu beginnen.

F) STOP-TASTE: Drücken Sie die Taste einmal, pausieren Sie das Programm. Drücken Sie die Taste erneut, wird das Programm gestoppt.

G) PROG-TASTE: Programmtaste. Durch Drücken dieser Taste können Sie die unterschiedlichen Programme auswählen.

V3000 OBERE KONSOLE



Hinweis: Auf der Konsole ist eine durchsichtige Schutzfolie. Bitte entfernen Sie diese vor der ersten Benutzung.

A) ANZEIGEFENSTER: Zeit-Direktwahltaste. Drücken Sie eine der Tasten, um die Trainingszeit auszuwählen.

B) 30s, 45s, 60s: Zeit-Direktwahltaste. Drücken Sie eine der Tasten, um die Trainingszeit auszuwählen.

C) 20/25, 30/35, 40/45, 50/55 Hz: Frequenz-Direktwahltaste. Drücken Sie eine der Tasten um eine Frequenz auszuwählen. Drücken Sie diese Taste erneut, wählen Sie die zweite Frequenz aus. Zum Beispiel:
Drücken Sie die Taste 20/25 Hz einmal, wird 20 Hz ausgewählt. Drücken Sie die Taste ein zweites Mal, ist 25 Hz ausgewählt.

D) L/H KEY: Drücken Sie diese Taste, um zwischen niedriger (L-low) und hoher (H-high) Amplitude zu wählen.

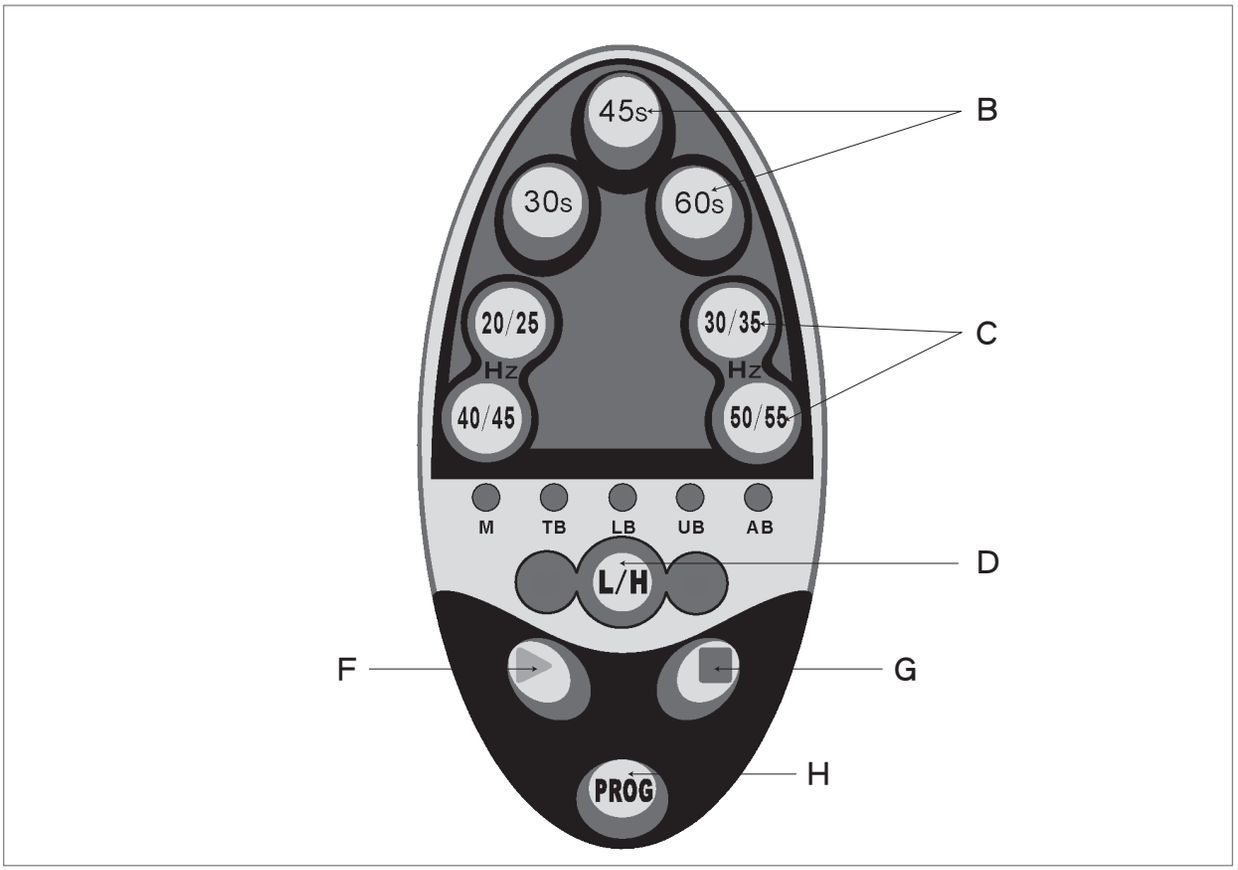
E) ▲/▼TASTEN / ZEIT: Drücken Sie eine Pfeiltaste ▲/▼ und stellen Sie die Zeit sekundengenau ein.

F) START-TASTE: Drücken Sie Start, um mit dem Training zu beginnen.

G) STOP-TASTE: Drücken Sie die Taste einmal, pausieren Sie das Programm. Drücken Sie die Taste erneut, wird das Programm gestoppt.

H) PROG-TASTE: Programmtaste. Durch Drücken dieser Taste können Sie die unterschiedlichen Programme auswählen.

V2000 & V3000 UNTERE KONSOLE



Die Direktwahltasten funktionieren wie die obere Konsole. Weitere Informationen finden Sie auf Seite 13 und 14.

KONSOLENBEDIENUNG

Um die verschiedenen Programme auswählen zu können, drücken Sie nacheinander die Programmtaste. Im Anzeigefenster erscheint jeweils ein Programmname.

Es gibt 5 verschiedene Programme:

M = MANUELL (Manual)
TB = GANZKÖRPER (Total Body)
LB = UNTERKÖRPER (Lower Body)
AB = Bauch (Abdominal)
UB = OBERKÖRPER (Upper Body)

SCHNELLSTART (Manuelles Programm)

1) Drücken Sie die Programmtaste, bis „M“ für Manuelles Programm im Anzeigefenster erscheint.
2) Drücken Sie eine Zeit-Direktwahltaste, um die Trainingszeit auszuwählen (30s / 45 s / 60 s).
3) Drücken Sie eine Frequenz-Direktwahltaste, um die Trainingsfrequenz auszuwählen (20/25, 30/35, 40/45, 50/55 Hz).
4) Drücken Sie Start, um mit dem Training zu beginnen.

Nach 5 Sekunden beginnt das Training.
Es erscheint ein Countdown auf dem Anzeigefenster.
Wenn das Programm beendet ist, müssen Sie erneut eine Programm-, Zeit- und Frequenzwahl treffen.
Die Frequenz kann während eines Trainings nicht geändert werden.
Wenn Sie während eines Programms in ein anderes wechseln möchten, müssen Sie die Stopptaste zweimal drücken und erneut ein Programm auswählen.

SCHNELLSTART (TB, LB, AB, UB Programme)

1) Drücken Sie die Programmtaste so oft, bis das gewünschte Programm im Anzeigefenster zu sehen ist.
2) Drücken Sie die Start-Taste, um zu beginnen und nehmen Sie die erste vorgeschriebene Position ein (siehe Übungsbeschreibung).

Der Übende stellt sich auf die VP in die Ausgangsstellung wie in der Übungsanleitung für das jeweilige Programm beschrieben. Es erscheint eine 1 im Display. Diese bedeutet, dass Sie die erste Übung des ausgewählten Programms absolvieren sollen.
Wenn das Programm beginnt, sehen Sie im Anzeigefenster einen Countdown, der rückwärts zählt, bis diese Übung beendet ist. Nun erscheint eine 2 im Display. Sie steht für die zweite Übung des ausgewählten Programms. Nehmen Sie nun die Position 2 laut Übungsbeschreibung ein.
Die letzten 5 Sekunden vor jeder neuen Übung, ertönen 5 Signaltöne von der Konsole. Diese weisen den Trainierenden hin, dass die nächste Übungsposition eingenommen werden soll.
Sie können jedoch auch jede beliebig andere Übungsposition einnehmen.
In der Pausenzeit (zwischen 2 Übungen) können Sie die Trainingsfrequenz für die nächste Übung ändern.
Wenn Sie während eines Programms in ein anderes wechseln möchten, müssen Sie die Stopptaste zweimal drücken und erneut ein Programm auswählen.

ÜBUNGSANLEITUNG

TB Mode (TOTAL BODY) – GANZKÖRPERTRAINING

ZIFFER AUF DISPLAY	BILD KÖRPERHALTUNG	Hz	ZEIT in sek.	L/H	PAUSE in sek.
1	A01	35	60	Low	30
2	A14	40	30	Low	30
3	A06	35	30	Low	30
4	A08	40	30	Low	30
5	A07	40	30	Low	30
6	A17	40	30	Low	30
7	A15	40	45	Low	30
8	A22	35	30	Low	30

ZIFFER AUF DISPLAY	BILD KÖRPERHALTUNG	Hz	ZEIT in sek.	L/H	PAUSE in sek.
9	A05	50	45	Low	30
10	A21	35	30	Low	30
11	A19	35	30	Low	30
12	A02	35	30	Low	30
13	B02	35	45	Low	30
14	B01	35	45	Low	30
15	B04A	35	30	Low	30
16	B04B	35	30	Low	

LB Mode (LOWER BODY) – UNTERKÖRPERTRAINING

ZIFFER AUF DISPLAY	BILD KÖRPERHALTUNG	Hz	ZEIT in sek.	L/H	PAUSE in sek.
1	A01	35	60	Low	30
2	A03	35	45	Low	30
3	A15	40	30	Low	30
4	A05	40	45	Low	30
5	A18A	45	30	Low	30
6	A18B	45	30	Low	30
7	A04A	45	30	Low	30
8	A04B	45	30	Low	30

ZIFFER AUF DISPLAY	BILD KÖRPERHALTUNG	Hz	ZEIT in sek.	L/H	PAUSE in sek.
9	A02	35	30	Low	30
10	A19	35	30	Low	30
11	A20	35	30	Low	30
12	B02	35	45	Low	30
13	B01	35	45	Low	30
14	B04A	35	30	Low	30
15	B04B	35	30	Low	30
16	B07	35	30	Low	

ÜBUNGSANLEITUNG

AB Mode (ABDOMINAL) – BAUCHTRAINING

ZIFFER AUF DISPLAY	BILD KÖRPERHALTUNG	Hz	ZEIT in sek.	L/H	PAUSE in sek.
1	A01	35	60	Low	30
2	A15	35	45	High	30
3	A13A	35	45	High	30
4	A13B	35	30	High	30
5	A23	35	45	High	30
6	A24	35	30	High	30
7	A25	35	30	High	30
8	A11	35	45	High	30

ZIFFER AUF DISPLAY	BILD KÖRPERHALTUNG	Hz	ZEIT in sek.	L/H	PAUSE in sek.
9	A12	35	60	High	30
10	A16	45	30	Low	30
11	B01	35	45	Low	

UB Mode (UPPER BODY) – OBERKÖRPERTRAINING

ZIFFER AUF DISPLAY	BILD KÖRPERHALTUNG	Hz	ZEIT in sek.	L/H	PAUSE in sek.
1	A01	35	60	Low	30
2	A14	35	30	Low	30
3	A08	40	30	Low	30
4	A06	35	30	Low	30
5	A07	35	30	Low	30
6	A17	35	30	Low	30
7	A09	35	30	Low	30
8	A08	35	30	Low	30

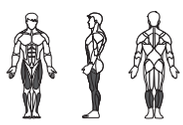
ZIFFER AUF DISPLAY	BILD KÖRPERHALTUNG	Hz	ZEIT in sek.	L/H	PAUSE in sek.
9	A15	40	45	Low	30
10	D01	35	45	Low	

ÜBUNGSANWEISUNGEN

A / KRAFT

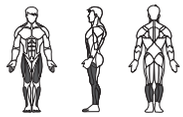
A 01 Kniebeuge

Stellen Sie sich schulterbreit auf die VP. Gerader Rücken, die Beine sind leicht gebeugt. Spannen Sie die Beinmuskeln vor. Quadriceps (Oberschenkelmuskel), Gesäß und Rücken sollten angespannt sein.



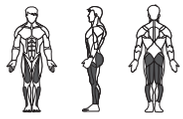
A 02 tiefe Kniebeuge

Stellen Sie sich schulterbreit auf die VP. Die Knie befinden sich direkt über den Füßen. Der Fußwinkel beträgt ca. 100°. Beugen Sie die Beine und spannen Sie die Beinmuskeln vor. Strecken Sie den Rücken und beugen Sie sich mit dem Oberkörper leicht nach vorne. Ziel dieser Übung ist, den Rücken, das Gesäß und die Beine zu stärken.



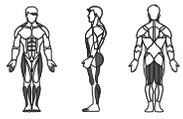
A 03 breite Kniebeuge

Stellen Sie sich schulterbreit auf die VP, die Zehenspitzen zeigen nach außen. Die Knie befinden sich direkt über den Füßen. Der Fußwinkel beträgt ca. 100°. Beugen Sie die Beine. Sie fühlen die Anspannung im Rücken, im Gesäß, im Quadriceps (Oberschenkelmuskel) und der Oberschenkelinnenseite.



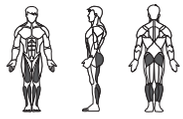
A 04a Ausfallschritt rechts

Stellen Sie den rechten Fuß mittig auf die VP und gehen Sie mit dem linken Fuß einen Schritt hinter die VP. Der hintere Fuß muss plan auf dem Boden stehen. Der Rücken ist gerade und das vordere Knie befindet sich direkt über dem Fuß. Spannen Sie die Beinmuskeln an. Sie spüren die Anspannung im vorderen und hinteren Oberschenkel sowie im Gesäß.



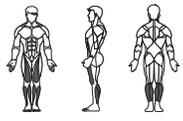
A 04b Ausfallschritt links

Stellen Sie den linken Fuß mittig auf die VP und gehen Sie mit dem rechten Fuß einen Schritt hinter die VP. Der hintere Fuß muss plan auf dem Boden stehen. Der Rücken ist gerade und das vordere Knie befindet sich direkt über dem Fuß. Spannen Sie die Beinmuskeln an. Sie spüren die Anspannung im vorderen und hinteren Oberschenkel sowie im Gesäß.



A 05 Waden

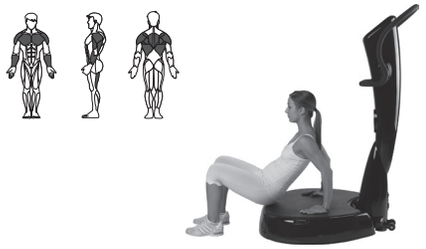
Stellen Sie sich auf Zehenspitzen mittig auf die VP. Halten Sie den Rücken gerade und den Bauch angespannt. Sie sollten in Ihren Waden die Anspannung spüren. Um diese Übung zu variieren, beugen Sie Ihre Knie bis zu 90°.



A / KRAFT

A 06 Triceps

Setzen Sie sich mit dem Rücken zum Gerät auf den Rand der VP, die Beine sind angewinkelt. Die Arme sind hinter dem Rücken leicht gebeugt, drücken Sie die Schulterblätter zusammen. Heben Sie nun Ihre Hüfte leicht über die Platte an. Die Anspannung sollte in den Oberarmen und der Schulter zu spüren sein. Als Variation können Sie diese Übung mit gestreckten Beinen durchführen.



A 07 Biceps

Stellen Sie sich direkt vor die VP. Halten Sie Ihre Unterarme nach vorne parallel zum Boden. In den Händen halten Sie die Übungsbänder etwa hüfthoch. Beugen Sie leicht die Knie. Rücken und Handgelenke müssen gerade bleiben. Bringen Sie Spannung auf die Übungsbänder, indem Sie Ihre Unterarme nach oben ziehen. Die Muskeln in der Schulter und im Biceps sind nun angespannt.

A 08 Rudern

Stellen Sie sich vor die VP, die Knie leicht gebeugt. Halten Sie die Übungsbänder seitlich am Körper. Der Oberkörper ist leicht nach vorne geneigt, die Schulterblätter werden zusammen gedrückt. Ziehen Sie Ihre Arme in einer gleichmäßigen Bewegung nach hinten. Sie sollten nun die Anspannung in Ihrem oberen Rücken und den Schultern spüren.

A 09 Armheben

Stellen Sie sich vor die VP. Die Beine sind schulterbreit, die Arme werden horizontal nach vorne angehoben. Halten Sie den Rücken gerade, spannen Sie den Bauch an und ziehen Sie die Übungsbänder nach oben. Als Variation können Sie die gleiche Übung auf der VP durchführen.

A 10 Schulterpresse

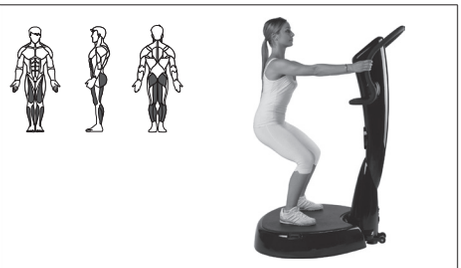
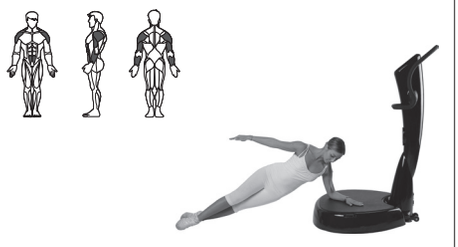
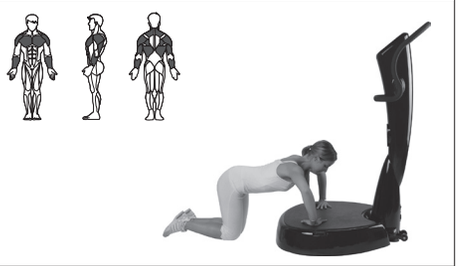
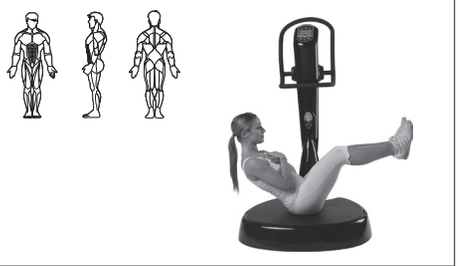
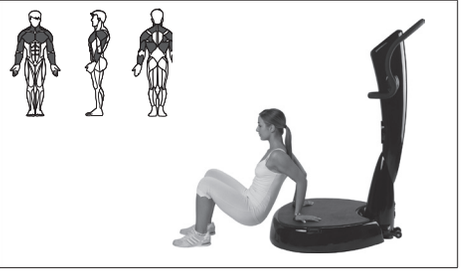
Stellen Sie sich vor die VP, die Beine weit gespreizt. Stützen Sie die Hände schulterbreit auf die VP. Ihr Oberkörper sollte nun parallel zum Boden sein. Beine und Rücken müssen gerade sein. Heben Sie den Kopf an. Drücken Sie nun Ihre leicht gebeugten Arme „in" die Platte mit langsamen und kontrollierten Bewegungen. Kehren Sie zur Ausgangsposition zurück. Diese Übung ist perfekt für Schultern und Oberarme.

A 11 unterer Bauch

Nehmen Sie eine Liegestützhaltung ein. Die Hände sind auf der Platte, die Fußspitzen stehen auf dem Boden. Beugen Sie die Arme und ziehen Sie mit geradem Rücken Ihr Gesäß nach unten, als ob Sie die Platte gegen Ihre Füße ziehen möchten. Die Bauchmuskeln sind nun angespannt. Sie können die Übung auch im Knien durchführen.

ÜBUNGSANWEISUNGEN

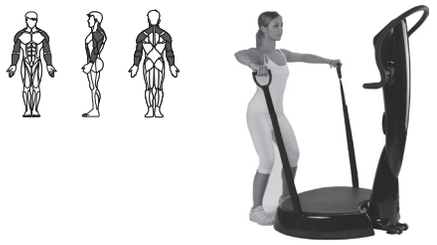
A / KRAFT

A 12 Bauch, stehend **Stellen Sie sich mittig auf die VP, Füße schulterbreit. Halten Sie sich am Griff auf Brusthöhe fest. Der Rücken soll gerade bleiben und die Beine sind gebeugt. Ziehen Sie Ihren Oberkörper nach unten und Sie werden sofort die Anspannung in den Bauchmuskeln spüren. Zur Intensivierung dieser Übung können Sie Ihre Arme beugen.**	
A 13a seitlicher Bauch, rechts **Stützen Sie sich mit Ihrem rechten Unterarm seitlich auf die VP. Kopf, Körper und Beine sind in einer Linie vor der VP. Der Fuß des unteren Beines befindet sich hinter dem anderen Fuß. Den linken Arm strecken Sie zur Stabilisation vom Körper weg. Der ganze Körper muss nun angespannt sein. Ziel der Übung ist es, die seitlichen Bauchmuskeln zu trainieren. Als Übungsvariation können Sie Ihre Hüfte aktiv nach oben drücken.**	
A 13b seitlicher Bauch, links **Stützen Sie sich mit Ihrem linken Unterarm seitlich auf die VP. Kopf, Körper und Beine sind in einer Linie vor der VP. Der Fuß des unteren Beines befindet sich hinter dem anderen Fuß. Den rechten Arm strecken Sie zur Stabilisation vom Körper weg. Der ganze Körper muss nun angespannt sein. Ziel der Übung ist es, die seitlichen Bauchmuskeln zu trainieren. Als Übungsvariation können Sie Ihre Hüfte aktiv nach oben drücken.**	
A 14 Liegestütz **Knien Sie sich vor die VP, die Arme sind schulterbreit geöffnet, die Hände befinden sich auf der Platte, die Fingerspitzen zeigen zueinander. Der Rücken ist gerade, der Bauch angespannt. Drücken Sie nun gegen die Platte. Diese Übung stärkt die Brust, die Schultern und den Triceps. Die Übung kann erschwert werden, indem Sie Ihre Beine nach hinten strecken und die Knie anheben.**	
A 15 Bauchpresse **Setzen Sie sich auf die VP. Heben Sie die Beine. Oberkörper und Beine sollten einen 90° Winkel bilden. Halten Sie diese Position bis zum Übungsende. Dabei werden die Bauchmuskeln beansprucht.**	
A 16 Rücken **Setzen Sie sich rücklings vor die VP, die Beine sind angewinkelt. Die Arme sind hinter dem Rücken leicht gebeugt, die Fingerspitzen zeigen vom Körper weg. Heben Sie nun das Gesäß an. Es ist wichtig, dass Sie die Hüfte gerade halten und die Schultern nach unten drücken. Mit dieser Übung gelangen Sie zu muskulösen Armen, Schultern und Bauchmuskeln. Sie können diese Übung auch mit gestreckten Beinen durchführen.**	

A / KRAFT

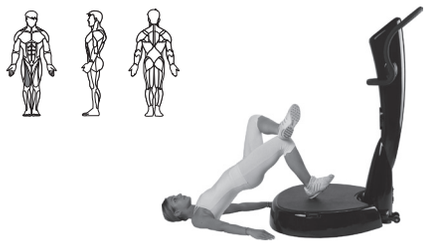
A 17 seitliches Armheben

Stellen Sie sich vor die VP und halten Sie die Übungsbänder auf Schulterhöhe. Die Oberarme sind seitlich auf Schulterhöhe, die Unterarme sind leicht nach vorne unten gebeugt. Ziehen Sie nun die Unterarme nach oben, als wollten Sie die Bänder dehnen. Spannen Sie dabei die Bauchmuskeln an und halten Sie diese Position.
2. Version: Sie können diese Übung auch auf der VP durchführen. Beugen Sie dabei Ihre Knie. Nun ist die Übung für Beine und Arme.



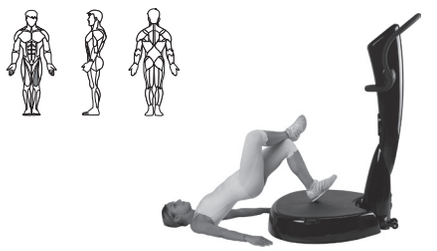
A 18a Beinbeuger, rechts

Legen Sie sich vor die VP, die Arme sind seitlich neben dem Körper auf dem Boden. Stellen Sie die rechte Ferse auf die Platte. Der linke Fuß wird auf dem rechten Knie abgelegt.



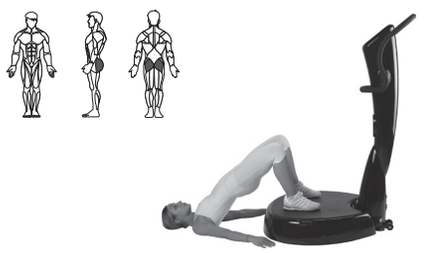
A 18b Beinbeuger, links

Legen Sie sich vor die VP, die Arme sind seitlich neben dem Körper auf dem Boden. Stellen Sie die linke Ferse auf die Platte. Der rechte Fuß wird auf dem linken Knie abgelegt.



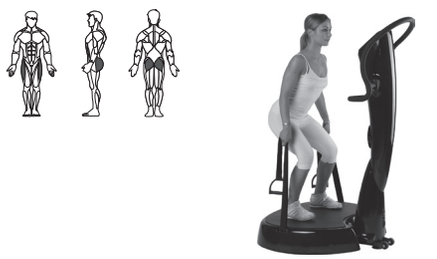
A 19 Beckenheben

Legen Sie sich in Rückenlage auf den Boden oder auf ein Steppbrett vor die VP. Ihre Füße sind auf der Platte, die Arme liegen seitlich neben dem Körper. Drücken Sie Ihr Becken nach oben und spannen Sie die Gesäßmuskeln an. Halten Sie diese Position.



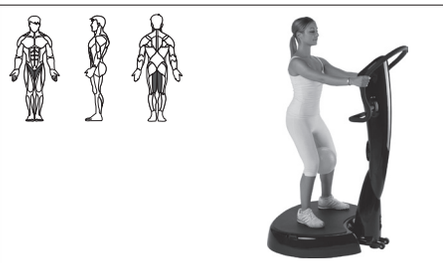
A 20 Kraft-Kniebeuge

Nehmen Sie die Kniebeuge-Position ein. Halten Sie dabei die Übungsbänder rechts und links neben Ihrem Körper. Beugen Sie die Knie und spannen Sie die Beine an. Halten Sie diese Position.

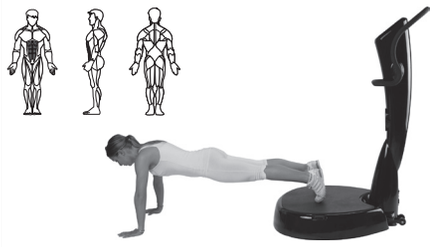
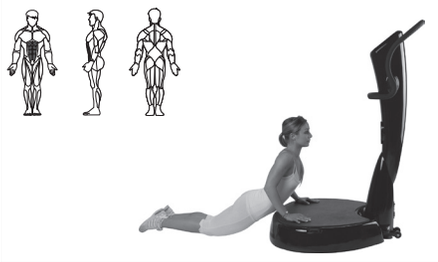


A 21 Oberschenkel, innen

Stellen Sie sich auf die VP. Der Kniewinkel ist ca. 120°, nehmen Sie einen Ball zwischen beide Knie. Sie können Ihre Arme nach vorne strecken oder sich am Griff festhalten.

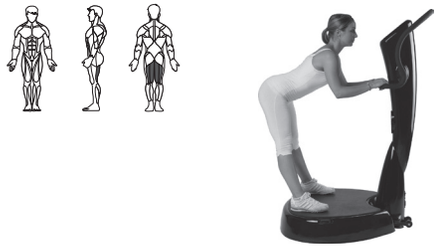


A / KRAFT

A 22 Schulter **Stellen Sie sich vor die VP. Die Knie sind leicht gebeugt, der Oberkörper ist gerade. Ziehen Sie die Übungsbänder nach oben. Dabei zeigen die Ellenbogen nach oben und die Hände nach unten.**	
A 23 Bauch **Nehmen Sie die Liegestützhaltung ein. Die Fußspitzen sind auf der VP, die Hände auf dem Boden. Die Arme sind gestreckt. Halten Sie diese Position.**	
A 24 Bauch **Stellen Sie sich ca. 1 m vor die VP. Bücken Sie sich nach unten. Die Unterarme liegen flach auf der VP, wobei die Ellenbogen den Rand der VP berühren und die Zeigefinder ein V bilden. Der Rücken ist gerade, die Beine sind gestreckt. Stellen Sie sich auf Zehenspitzen und spannen Sie den Bauch an. Bleiben Sie in dieser Position.**	
A 25 Bauch **Die Hände auf die Platte legen, die Arme sind gebeugt. Der Kopf wird angehoben und das Becken zieht Richtung Boden. Die Beine sind nach hinten gestreckt.** **Drücken Sie sich nun nach oben. Das Becken sollte unten bleiben.**	

ÜBUNGSANWEISUNGEN

B / DEHNEN

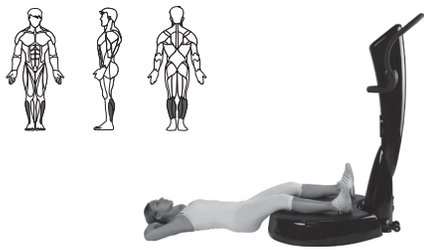
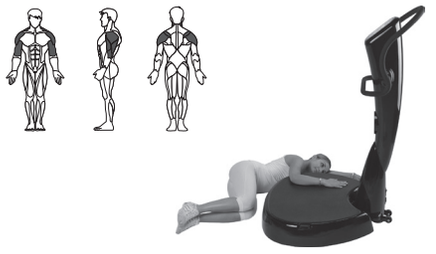
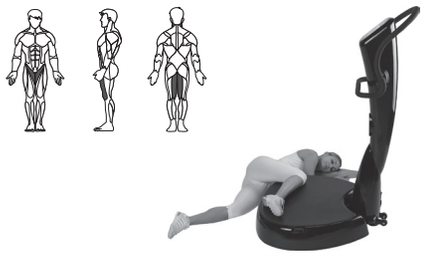
B 01 Oberschenkel, hinten **Stellen Sie sich auf die VP, Beine schulterbreit gespreizt. Das Gesäß wird nach hinten gestreckt.** **Umfassen Sie den Griff und beugen Sie Ihren Oberkörper (gerader Rücken) so weit möglich nach unten. Diese Übung dehnt das Gesäß und die hinteren Oberschenkelmuskeln. Alternativ können Sie Ihren Oberkörper samt Arme nach unten senken.**	
B 02 Oberschenkel, vorne **Stellen Sie sich mit dem Rücken zur VP und legen Sie ein Schienbein auf der Platte ab. Das vordere Standbein ist gebeugt, der Oberkörper ist aufrecht. Spannen Sie den Bauch an und bringen Sie Ihr Becken nach vorne. Dabei wird der vordere Oberschenkelmuskel gedehnt. Sie können die Dehnung verstärken, indem Sie das hintere Bein nach unten in die Platte drücken.**	
B 03 Wade **Stellen Sie sich in Schrittstellung auf die VP. Das vordere Bein ist leicht gebeugt, das hintere Bein ist gestreckt. Der hintere Fuß steht nur zur Hälfte auf der Platte. Drücken Sie nun die Ferse des hinteren Fußes nach unten. Sie sollten eine Dehnung in der Wade spüren. Um die Übung zu intensivieren, halten Sie Ihren Rücken gerade und gehen Sie mit dem Becken nach vorne.**	
B 04a Oberschenkel, innen rechts **Stellen Sie sich mit Ihrer rechten Seite vor die VP. Der linke Fuß steht auf dem Boden, das Bein ist tief gebeugt. Der rechte Fuß wird auf der VP in Richtung Konsolenmast aufgesetzt, das rechte Bein ist gestreckt. Der Oberkörper bleibt gerade. Diese Übung dehnt die Oberschenkelinnenseite.**	
B 04b Oberschenkel, innen links **Stellen Sie sich mit Ihrer linken Seite vor die VP. Der rechte Fuß steht auf dem Boden, das Bein ist tief gebeugt. Der linke Fuß wird auf der VP in Richtung Konsolenmast aufgesetzt, das linke Bein ist gestreckt. Der Oberkörper bleibt gerade. Diese Übung dehnt die Oberschenkelinnenseite.**	
B 05 Schulter **Stellen Sie sich rückwärts vor die VP. Halten Sie ein Übungsband mit der linken Hand hinter dem Rücken auf Gesäßhöhe. Umfassen Sie mit der rechten Hand Ihren Kopf und ziehen Sie ihn sanft auf die rechte Seite. Diese Schulter-/Halsdehnung funktioniert am besten wenn Sie zwischendurch die Seiten wechseln.**	

B / DEHNEN

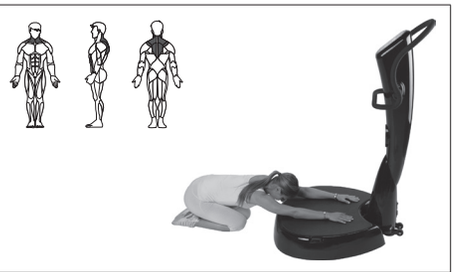
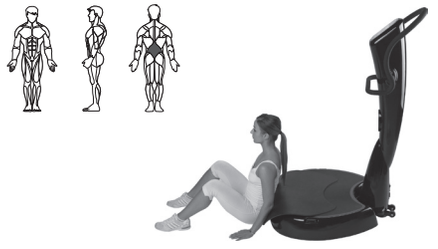
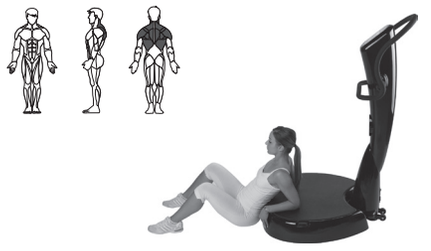
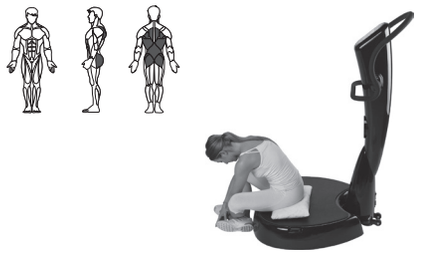
B 06 Brust **Setzen Sie sich rücklings vor die VP. Legen Sie die Hände hinter den Rücken auf die VP. Drücken Sie nun die Schultern nach unten. Ihre Brust- und Schultermuskulatur wird gedehnt. Für einen besseren Dehneffekt können Sie an den Übungsbändern rechts und links ziehen.**	
B 07 Oberschenkel, hinten **Stellen Sie Ihre Ferse in die Mitte der VP. Das aufgelegte Bein ist gestreckt. Das Standbein ist leicht gebeugt und steht in ca. 1 m Entfernung vor der Platte. Beugen Sie Ihren gestreckten Oberkörper in Richtung gestrecktes Bein. Sie werden die Dehnung auf der Oberschenkelrückseite spüren.**	

ÜBUNGSANWEISUNGEN

C / MASSAGE

C 01 Wade **Legen Sie sich vor die Platte auf den Boden. Die Unterschenkel liegen auf der Platte. Die Fußspitzen zeigten Richtung Decke. Der Rest ist leicht; einfach entspannen und genießen Sie eine belebende Wadenmassage.**	
C 02 Oberarm **Legen Sie sich seitlich mit dem Gesicht zur VP. Die Beine sollen leicht gebeugt sein. Die Gummimatte sollte für ein komfortables Liegen über den Rand überstehen. Legen Sie den Arm auf die Platte und entspannen Sie.**	
C 03 Oberschenkel, innen **Legen Sie sich seitlich mit dem Gesicht zur VP. Beugen Sie leicht die Beine. Das untere Bein bleibt vor der Platte liegen, das obere Bein wird auf die Platte gelegt. Der Oberkörper darf die Platte nicht berühren. Lassen Sie auch Ihr anderes Bein massieren!**	

D / ENTSPANNUNG

D 01 Schulter und Nacken **Knien Sie sich vor die VP, die Arme liegen nach vorne ausgestreckt auf der Platte. Halten Sie den Rücken und den Nacken gerade. Ziehen Sie nun Ihren Oberkörper zurück, die Arme bleiben auf der Platte. Diese Übung entspannt Ihren Nacken-Schulter-Bereich.**	
D 02 unterer Rücken **Setzen Sie sich rücklings vor die VP, der Rücken ist angelehnt und die Beine aufgestellt. Ziehen Sie die Übungsmatte zwischen Ihren Rücken und die VP. Entspannen Sie durch die Vibrationen (vorrangig im unteren Rücken). Um die Wirkung zu intensivieren, können Sie sich stärker gegen die Platte lehnen.**	
D 03 Oberkörper **Setzen Sie sich rücklings vor die VP. Die Beine sind aufgestellt, die Unterarme sind auf der Platte abgelegt. Nutzen Sie Ihre Ellbogen zur Balance und drücken Sie sich mit den Unterarmen von der VP weg. Halten Sie Nacken und Rücken gerade und ziehen Sie Ihre Schultern nach hinten. Die Vibration wird Ihren Oberkörper entspannen.**	
D 04 Rücken **Setzen Sie sich auf ein Kissen auf die Vibrationsplatte. Die Beine sind vor der VP gekreuzt. Kinn an die Brust und den Oberkörper einrollen. Die Vibration entspannt Sie im Rücken, in der Hüfte und den Oberschenkeln.**	

FEHLERSUCHE

PROBLEM: Der An-/Ausschalter funktioniert nicht.

LÖSUNG: Prüfen Sie Folgendes:

- *Verwenden Sie das richtige Netzkabel? Nutzen Sie nur das mitgelieferte Netzkabel.*
- *Ist das Netzkabel richtig angeschlossen oder beschädigt?*

PROBLEM: Die Konsole funktioniert nicht.

LÖSUNG: Prüfen Sie Folgendes:

- *Ist das Netzkabel richtig angeschlossen.*
- *Ist der An-/Ausschalter eingeschaltet.*
- *Schalten Sie das Gerät aus und ziehen Sie das Stromkabel. Entfernen Sie die Konsole und prüfen Sie alle Verbindungen der Konsole. Achten Sie darauf, dass nichts bechädigt oder eingeklemmt ist.*
- *Prüfen Sie, ob die Sicherung defekt oder ausgelöst hat.*

PROBLEM: Die Konsole funktioniert aber das Gerät funktioniert nicht.

LÖSUNG: Prüfen Sie Folgendes:

- *Prüfen Sie, ob die Konsole defekt ist.*
- *Prüfen Sie, ob die Platine defekt ist.*

PROBLEM: Das Gerät macht quietschende Geräusche.

LÖSUNG: Prüfen Sie Folgendes:

- *Steht die Vibrationsplatte auf einer ebenen Fläche?*
- *Lösen Sie alle Schrauben, die Sie beim Aufbauen festgezogen haben. Schmieren Sie sie und ziehen Sie sie wieder fest.*
- *Prüfen Sie, ob der Motor defekt ist.*

Wenn Sie das Problem nicht anhand der oben aufgeführten Lösungsvorschläge beheben können, benutzen Sie das Gerät nicht mehr und schalten Sie es ab.

Wenn Sie unseren Service oder Ihren Vertriebshändler anrufen, benötigen Sie vermutlich folgende Informationen. Bitte notieren Sie folgende Angaben vor dem Gespräch:

- *Modellbezeichnung*
- *Seriennummer*
- *Kaufdatum (Quittung oder Kreditkartenaufstellung)*

Damit Horizon Fitness Ihr Gerät warten kann, werden Ihnen wahrscheinlich detaillierte Fragen zu den aufgetretenen Problemen gestellt. Zu diesen Fragen können folgende gehören:

- *Wie lange besteht das Problem bereits?*
- *Tritt dieses Problem bei jeder Benutzung auf? Bei jedem Benutzer?*
- *Im Falle eines Geräusches: Ist dieses vorne oder hinten am Gerät zu vernehmen? Um welche Art von Geräusch handelt es sich (wie z.B. Pochen, Schleifen, Quietschen, Surren)?*
- *Wurde die Wartung entsprechend des Wartungsplans eingehalten.*

Die Antwort auf diese Fragen wird es den Technikern ermöglichen, die benötigten Ersatzteile zu bestellen und Ihnen die technische Beratung zukommen zu lassen, die notwendig ist, um Sie und Ihren Horizon Vibrationsplatte wieder zum Laufen zu bringen!

WARTUNG

WIE PUTZE ICH MEINE VIBRATIONSPLATTE?

Putzen Sie nur mit Wasser und Seife, benutzen Sie niemals Lösungsmittel auf Plastikoberflächen. Durch eine regelmäßige Reinigung des Trainninggeräts und seiner Umgebung werden Wartungsprobleme und Anrufe beim Service vorgebeugt. Aus diesem Grund empfehlen wir, den nachfolgenden Wartungsplan einzuhalten.

NACH JEDER BENUTZUNG (TÄGLICH)

- Schalten Sie die Vibrationsplatte aus, ziehen Sie das Netzkabel aus der Steckdose.
- Putzen Sie die Vibrationsplatte mit einem feuchten Lappen. Benutzen Sie niemals Lösungsmittel, die das Gerät beschädigen könnten.
- Prüfen Sie das Stromkabel. Kontaktieren Sie Horizon Fitness, falls das Stromkabel beschädigt ist.
- Stellen Sie sicher, dass das Stromkabel nicht unter dem Gerät oder wo anders eingeklemmt ist.

Das Gerät ist erst nicht mehr unter Strom, wenn das Stromkabel ausgesteckt wurde.

JEDE WOCHE

Reinigung unter der Vibrationsplatte wie folgt:

- Schalten Sie das Gerät aus.
- Stellen Sie die Vibrationsplatte auf eine andere Position.
- Wischen oder saugen Sie alle Verunreinigungen und Staub, die sich unter dem Gerät angelagert haben könnten.
- Stellen Sie das Gerät an seinen Platz zurück.

JEDEN MONAT

- Prüfen Sie, ob alle Schrauben fest angezogen sind.

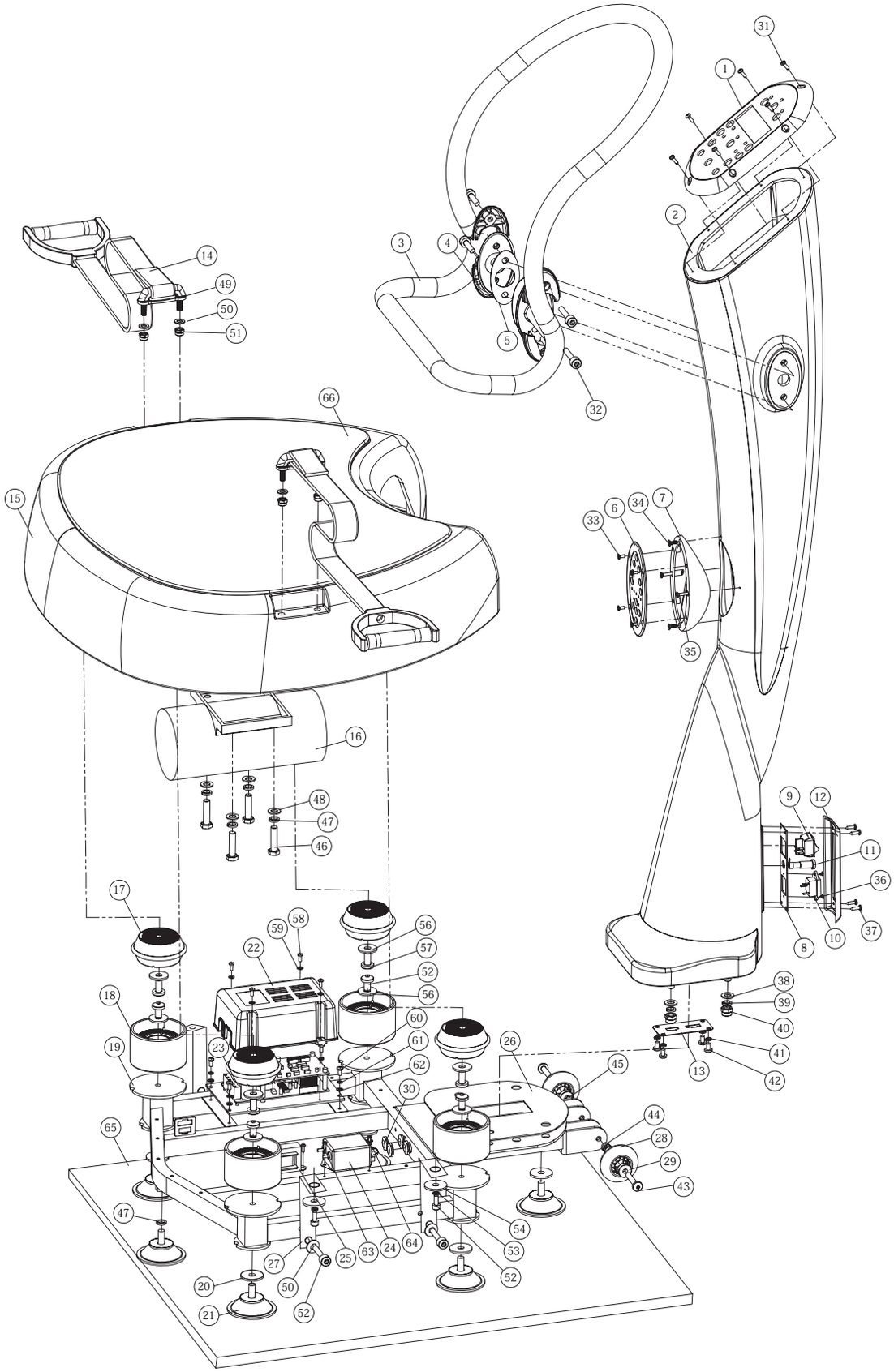
Bitte bachten Sie, dass sich die Plastikteile wie Endkappen abnutzen können. Um ein sicheres Training zu gewährleisten, prüfen Sie das Gerät regelmäßig auf Beschädigungen.

V2000 ERSATZTEILLISTE

Nr.	BESCHREIBUNG	Anz.
1	Big console	1
2	Column	1
3	Handlebar	1
4	Separated handlebar cover	4
5	Handlebar shocking-aborbing cushion.	2
6	Small console	1
7	Small console bracket	1
8	Power fixed board	1
9	Power switch	1
10	Power plug	1
11	Fuse bracket	1
12	Power board cover	1
13	Wire fixed board	1
14	Strap bracket	2
15	Plate	1
16	Motor	1
17	Plate cushion	4
18	Base cushion	4
19	Base frame	1
20	Cushion	5
21	Cushion	6
22	Transducer cover	1
23	Transducer	1
24	Filter	1
25	Inducer	1
26	Cushion	1
27	Rape	4
28	PU wheel	2
29	PU wheel cover	4
30	Rubber cover	4
31	Self-taping screw	6
32	M8X30 Bolt	4
33	M4X10 Bolt	4
34	ST3.8X20 Self-taping screw	2
35	ST3.8X40 self-Taping screw	2

Nr.	BESCHREIBUNG	Anz.
36	ST3.0X10 self-Taping screw	2
37	ST3.8X16 Self-taping screw	4
38	φ10 Washer	4
39	φ10 Spring Washer	4
40	φ10 Nut	4
41	φ6 spring Washer	4
42	M6X10 self-Taping Bolt	4
43	M8X45 Bolt	2
44	M10 Nut	2
45	φ8 Washer	2
46	M10X45 Bolt	4
47	φ10 spring Washer	5
48	φ10 Washer	4
49	60 Handle Fixed Bracket	2
50	φ8 Washer	4
51	M8 Nut	4
52	M8X12 Bolt	8
53	φ8 spring Washer	4
54	φ8.5Xφ24X2 Washer	4
55	M10X15 Bolt	4
56	φ12Xφ37X3 Washer	8
57	M10X20 Bolt	4
58	M4X15 self-Taping Bolt	4
59	φ4 Washer	4
60	M5X10 Bolt	4
61	φ5 spring Washer	4
62	φ5 Washer	4
63	ST3.8X16 self-Taping screw	4
64	φ4 Spring Washer	1
65	non-slip mat	1
66	Mat	1
67	base cover	1
68	hardware	1
69	full sets of control wire	1

V2000 EXPLOSIONSZEICHNUNG - EINZELTEILDARSTELLUNG

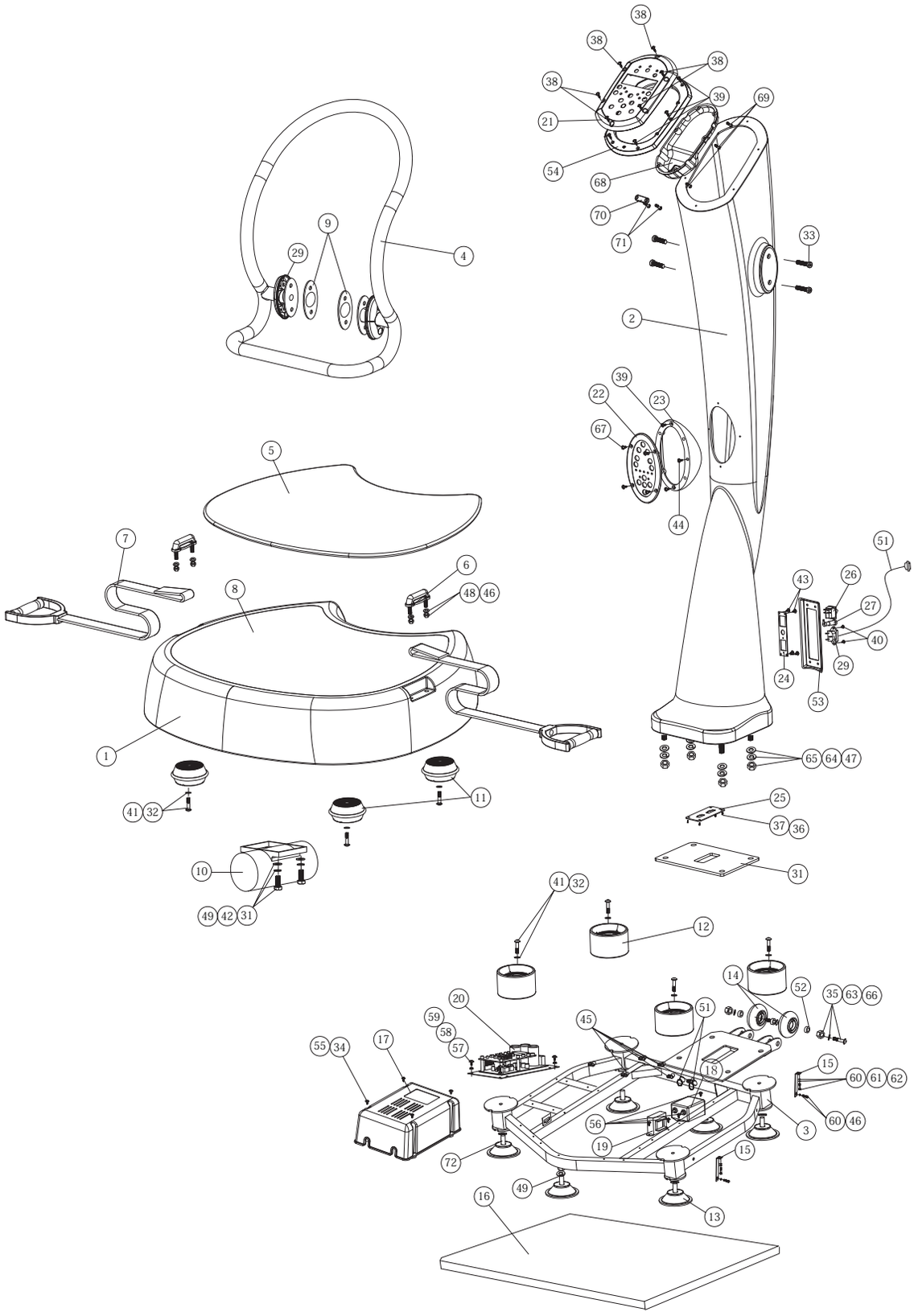


V3000 ERSATZTEILLISTE

Nr.	BESCHREIBUNG	Anz.
1	Plate	1
2	Column	1
3	Base Frame	1
4	Handle Bar	1
5	Mat	1
6	Handle Fixed Bracket	2
7	Strap Seat	2
8	Plate Antiskid Cushion	1
9	Handlebar shock-aborbing cushion	2
10	Motor	1
11	Plate Cushion	4
12	Frame Cushion	4
13	Cushion	6
14	PU wheel	2
15	Rope	4
16	Mat	1
17	Transducer box cover	1
18	filter	1
19	Inducer	1
20	transducer	1
21	Big console	1
22	Small console	1
23	Small console bracket	1
24	Power board	1
25	Wire fix board	1
26	Power Switch	1
27	Fuse bracket	1
28	Power plug	1
29	Separated handle bar cover	1
30	Column mat	4
31	M10X40 bolt	4
32	φ12Xφ37X3 washer	8
33	M8X30 bolt	4
34	M4X10 bolt	4
35	M8X45 bolt	2
36	φ6 spring washer	4
37	M6X15 bolt	4

Nr.	BESCHREIBUNG	Anz.
38	M4X15 bolt	6
39	ST3.8X20 self-Taping screw	8
40	ST3.0X10 self-Taping screw	2
41	M10X20 Bolt	8
42	φ10 washer	4
43	ST3.8X16 self-Taping screw	4
44	ST3.8X40 self-Taping screw	2
45	Wire clip	16
46	φ8 washer	8
47	M10 nut	4
48	M8 nut	4
49	φ10 spring washer	5
50	Power cord	1
51	Rubber ring	4
52	PU wheel cover	4
53	Power board cover	1
54	Big console bracket	1
55	φ4×φ9×0.8 washer	4
56	ST3.8X12 self-Taping screw	4
57	M5X10 bolt	4
58	φ5 washer	4
59	φ5 spring washer	4
60	M8X15 bolt	8
61	φ8 spring washer	4
62	φ8.5Xφ24X2 washer	4
63	φ8 washer	2
64	φ10 spring washer	4
65	φ10 washer	4
66	M8 nut	2
67	M4X10 bolt	4
68	console back cover	1
69	Self-taping screw	6
70	fix board for wire	1
71	ST3.8X10 Self-taping screw	2
72	rubber washer	5
73	hardware	1
74	full sets of control wire	1

V3000 EXPLOSIONSZEICHNUNG - EINZELTEILDARSTELLUNG



D:
Entsorgungshinweis Horizon Fitness/Vision Fitness - Produkte sind receyclebar. Führen Sie das gerät am Ende der Nutzungsdauer einer sachgerechten Entsorgung zu (örtliche Sammelstelle).

GB:
Waste Disposal Horizon Fitness/Vision Fitness products are recyclable. At the end if its useful lifeplease dispose of this article correctly and safely (local refuse sites).

F:
Remarque relative à la gestion des dèchets Les produits Horizon Fitness/VisionFitness sont recyclables. A la fin sa durrèed'utilisation, remettez l´appareil à un centre de gestion de dèchets correct (collectelocale).

NL:
VerwijderingsaanwijzingHorizon Fitness/Vision Fitness producten zijn recycleerbaar. Breng het apparaataan het einde van de gebruiksduur naar een vaekundig verzampel-bunt voorrecycling.

E:
Informaciones para la evacuaciònLos productos de Horizon Fitness/Vision Fitness son riciclables. Cuando se terminala vida ùtil de un aparato o una màquina, entrèguelos an una impresa local deeleiminaciòn de residuos para su reciclaje.

I:
Indicazione sullo smaltimentoI prodotti Horizon Fitness/Vision Fitness sono reciclabill. Quando l'apparecchionon servirà più, portatelo in un apposito punto di raccolta della Vostra città(Punti di raccolta comunall).

PL:
Wskazòwka dotyczàca usuwania odpadòw.Producty firmy Horizon Fitness/Vision Fitness podlegajà recyklingowi. Pod koniecokresu o'ywalnoÈcl pros'z oddac urzàdzenie do wlaÈciwego punkto usuwaniaodpadòw (lokalny punkt zbiorczy).

Kontakt

Johnson Health Tech. GmbH
Europaallee 51
50226 Frechen

Allgemeine Informationen:
Telefon: 02234-9997-100
E-Mail: info@horizonfitness.de

Technik-Hotline:
Telefon: 02234-9997-500
E-Mail: service@horizonfitness.de
Telefax: 02234-9997-200

Internet: www.horizonfitness.de